

Sie haben die Wahl!
 Als Präsenz- oder
 Online-Live-Veranstaltung
 buchbar!

Mit innerer Balance und Energie durch die Pandemie und den Berufsalltag

Ihr spezielles Frauen-Seminar!

Zum Alltag gehört es, sich immer wieder auf neue Anforderungen sowie Veränderungsprozesse einzulassen und sich diesen positiv zu stellen. Eigene Handlungsspielräume zu erkennen und fokussiert zu nutzen, ist eine der elementarsten Fähigkeiten, um auf Dauer leistungsfähig, erfolgreich und zufrieden zu sein.

Dieses Seminar wird Ihnen Strategien zwischenmenschlicher Kommunikationsvorgänge und Verhaltensmuster verdeutlichen und Ihnen Wege und Techniken übermitteln, mit denen Sie lernen den sogenannten „Balance-Schalter“ zu bedienen, um so stressfreier und ausgeglichener in Ihrem privaten und beruflichen Leben agieren zu können.



IHR NUTZEN:

Sie lernen in diesem Seminar:

- die eigene Wahrnehmung zu schärfen
- Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse zu sensibilisieren
- durch Strategien und Perspektivwechsel den Alltag nachhaltig zu harmonisieren
- Ihre Mitmenschen leichter einzuschätzen und so die Kommunikation auszubalancieren sowie Effizienz zu steigern
- wie Kommunikationsprozesse ablaufen
- wie in Konfliktsituationen Übereinstimmung oder auch Gesprächsbereitschaft geschaffen werden kann
- Impuls-Oasen in den Alltag zu integrieren

IHR PROGRAMM

- Reflexion der eigenen Selbstverständlichkeit
- Kennenlernen unterschiedlicher Verhaltensmuster bei Menschen
- Strategien und Techniken des Mentaltrainings
- Know-how über Kommunikationsvorgänge
- Optimierung der eigenen Kommunikationspässe
- Strategien zur konstruktiven Konfliktvermeidung und -auflösung
- Klarheit als Geheimrezept für Stressfreiheit
- Instrumente zu mehr Balance durch den Alltag
- Integration von Gelassenheitsaspekten im Alltag

ZIELGRUPPE

Mitarbeiterinnen, die trotz aller Effektivität ihre Balance und Gelassenheit erhalten bzw. steigern und den Aspekt der Leichtigkeit in ihr Leben integrieren möchten.

IHRE DOZENTIN

Susanne Wilhelmina
 S.C.I.L.-Master, Schauspielerin
 und Coach (DVNLP), Dortmund



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

Termine: 15.-16.03.2022 online / 19.-20.10.2022 im BEW Essen

jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Internet

www.bew.de/mb021

ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

KLIMANEUTRALITÄT

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements ist auch diese Veranstaltung klimaneutral gestellt. Weitere Informationen unter www.bew.de/klimaneutralitaet.

ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf www.bew.de/agb.

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um Ihnen Angebote des BEW zur Weiterbildung per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail über Weiterbildungsangebote des BEW, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter www.bew.de/datenschutz. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an kundenbetreuung@bew.de oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

ANSCHRIFT BEW ESSEN

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH
Wimberstr. 1
45239 Essen

> Telefax für die Anmeldung: 0201-8406-817
> Online-Anmeldung: www.bew.de/anmeldung

ANSPRECHPARTNER

Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, trappen@bew.de

Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, busse@bew.de

ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

Mit innerer Balance und Energie durch die Pandemie und den Berufsalltag

TERMINE

- 15.-16.03.2022 Online-Live-VA Kurs: MB021O2203i
- 19.-20.10.2022 BEW Essen Kurs: MB021E2210i

PREISE

- | | PRÄSENZ | ONLINE |
|---|---------|--------|
| <input type="checkbox"/> Regulär* | 885,- | 835,- |
| <input type="checkbox"/> Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)* | 845,- | 795,- |

AAV, ANS, BDE, BDG, BVB, BWK, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

→ Mitgliedsnummer: _____

*Die Preise verstehen sich zzgl. der zum Zeitpunkt der Leistung gültigen Umsatzsteuer.

DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel**

Nachname, Vorname**

Geburtsdatum (für Bescheinigungen)**

Funktion/Position

Abteilung

Firma**

Anschrift**

Teilnehmer E-Mail**

Telefon**

OPTIONAL: KOPIE KORRESPONDENZ (Z.B. AN PERS.-ABTEILUNG)

Anrede, Titel

Nachname, Vorname

Ansprechpartner E-Mail

OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

** Pflichtfeld

ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

- Anreise am Vortag, nach 19:00 Uhr
- ___ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück* 80,00
- ___ x Abendessen* 13,00

*Die Preise verstehen sich zzgl. der zum Zeitpunkt der Leistung gültigen Umsatzsteuer.

Ort, Datum

Unterschrift